

## 2010 年新版柔道規則之評析

鄭小龍<sup>1</sup> 劉文等<sup>2</sup> 王榮錫<sup>1</sup> 李堅志<sup>2</sup> 林錫波<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院 <sup>2</sup>內政部警政署

### 摘 要

所有的運動在發展過程中，為了符合競賽之公平性、可看性及因應時代潮流之變遷，都會不斷的修訂比賽規則。2010 年柔道比賽規則的修訂經國際柔道總會 (International Judo Federation, IJF) 在 2009 年多項國際賽會中測試受廣泛認可與支持，為致力維護保存「柔道為具體正面之身、心教育本質」以及健全永續發展柔道運動，讓柔道運動員在公平、公正的比賽規範內，發展高強度、快節奏同時全面又多元化的柔道技術與柔道運動精神，使運動員在比賽中發揮精湛技術，增加比賽流暢度與精彩性，提高民眾觀賞競賽的可看性。而極端的防禦姿態、黃金得分延長賽、裁判員制度之修訂及禁止動作判予犯規輸之規則等等的巨大改變，嚴重影響運動員與教練的訓練模式，應全面性瞭解規則，在訓練、技術、戰術及比賽各方面，要重新思考擬訂合適運動員的訓練處方及有效策略。

關鍵詞：黃金得分、禁止動作、犯規輸、柔道精神

### 壹、前言

比賽規則的存在規範了比賽的特性和方法，但比賽規則會隨運動技術發展、時代潮流與需求，不斷的進行研議修改 (廖俊強、許吉越，2008)。因而所有的運動在發展過程中，為了符合競賽之公平性、可看性及因應時代潮流之變遷，都會不斷的修訂比賽規則。有鑒於近年來發現柔道運動員使用衝抱式 (takuru) 攻擊腿部動作頻繁及劇增，混淆柔道技術其全面與多元化之特質，為導正運動員應以正確的抓握姿態進行柔道技術攻防之概念，為致力維護保存「柔道為具體正面之身、心教育本質與意義」及健全永續發展柔道運動，此為其修訂柔道比賽規則目的之所在。國際柔道總會 (International Judo Federation, IJF) 經 2009 年多項國際賽會中測試受廣泛認可與支持，正式頒布 2010 年最新修訂柔道比賽規則，實施

適用期間為 2010 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日。新比賽規則的改變影響所及莫過於運動員與教練，不但要全面性瞭解規則，更要注意改變過往的比賽習慣，在訓練、技術、戰術及比賽各方面，亦應需重新思考擬訂策略。深入規則瞭解進而應用規則來擬定戰術戰略，對教練及運動員相當重要，因而瞭解國際規則之變遷並快速擬定因應策略，是掌握致勝先機，獲勝及刻不容緩的不二法門（黃國恩，1999；黃國恩、許淑慧，2005）。因此本研究僅就筆者對 IJF 在 2010 年柔道比賽規則修訂方面所引起的衝擊影響，在訓練上與比賽上應需注意之重點，提供國內教練與運動員之參考。

## 貳、新修訂比賽規則之概述

IJF 因考量運動員為爭取「2008 年奧運會參賽資格」需參加國際賽會活動，修訂比賽規則茲事體大，因而在該段期間未予以修訂或變更比賽規則，北京奧運會結束後 IJF 修訂了柔道比賽規則，並且在 2008 年 10 月泰國曼谷舉行的世界青年柔道錦標賽正式實施；而後於 2009 年 8 月 21 日國際柔道聯盟執行委員會在荷蘭鹿特丹會議審核通過新增修訂比賽規則，分別於 2009 年巴黎世界青年錦標賽期間被實施測試，也相繼於 2009 年 11 月 20-21 日阿布達比（阿拉伯聯合大公國）的大獎賽、2009 年 11 月 28-29 日在青島（中國）的大獎賽、2009 年 12 月 4-5 日在水原（韓國）的世界盃，以及 2009 年 12 月 11-13 日在東京（日本）的大滿貫賽等賽會中試驗採用，並廣泛獲得認可和支持；IJF 正式頒布 2010 年新制柔道比賽規則從 2010 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日止實施（黃有三，2010）。以下就國際柔道比賽規則繼續援用 2008 年與 2010 年新修訂比賽規則，以及新增修訂部分與舊規則差異比較等三部分探討。

### 一、繼續援用 2008 年柔道比賽規則部分：

#### (一)技術得分等級與壓制時間技術得分區分

技術得分區分為：有效 (yuko)、近一勝 (waza-ari)、一勝 (ippon) 等三個等級，比賽中得一勝者勝，比賽立即結束；得近一勝 2 次合計為一勝。壓制時間 15-19 秒得有效，20-24 秒得近一勝，滿 25 秒得一勝。

#### (二)比賽場界內外之認定

運動員雙方在邊線地帶以站立姿勢進行攻擊、防禦狀態時，只要有單一方仍處於界內時，賽事應持續進行，除非運動員雙方都已明確出界外，否則不可宣告暫停 (matte)。減少比賽中暫停的干擾，同時使賽事進行更為流暢，界內、界外的執法判定亦較明確簡易。

#### (三)罰則 (penalties) 等級

比賽中運動員受到第一次指導 (shido) 時僅列為記錄，等同警告性質其對手尚未得分，而主審執行第一次指導處罰時，仍須以手勢同時伴隨口令判處。當同一運動員受第二次指導處罰時，對手則等同獲得有效之得分。第三次指導，等同對手獲得近一勝。第四次指導，等同對手獲得一勝。當累積至第四次指導處分時，主審判決前須先召集二位副審確認判處，判予犯規輸 (hansokumake) 的處罰，對手獲勝比賽結束。

## (四)假意攻擊 (false attack)、逃避 (negative) 及搶手無攻擊意圖犯規處罰

當運動員採以逃避、偽裝或假意攻擊者或採以過度防禦之似角力競技的低姿勢，並且持續為之者。或運動員雙方進行搶手和抓取，出現持續拉、扯動作時而未有攻擊意圖者。均應即早制止且對其中一方或雙方予以指導之處罰。

## 二、2010 年新修訂柔道比賽規則，並要求嚴格執行部分：

## (一)禁止動作之規定

- 1.無論攻擊或防禦之目的，用單手、雙手或單臂、雙臂去直接攻擊或阻擋對手腰帶以下的部位，施以抱、抓、拉、扣，均屬犯規禁止之動作；第一次為之，即予以判處犯規輸之處罰。例如：直接施術肩車 (kata-guruma)、雙手刈 (morote-gari) 朽木倒 (kuchiki-taoshi)、掬投 (sukui-nage)、踵返 (kibisu-gaeshi)…等等之手技動作，或以單、雙手抓扣腿、膝、踝等動作。
- 2.在一個正常的站立抓握法姿態，將頭從對手的手臂下方繞越過，致使另一方運動員成抓單邊姿態，然後順勢以單手或雙手再做抱腿的攻擊動作，仍屬犯規禁止之動作，予以判處犯規輸之處罰。當運動員被判處犯規輸之處罰時，主審判決前須先召集二位副審確認後，再判處犯規輸，並告知審判委員確認，由對手獲勝同時比賽結束。

## (二)允許動作之規定

- 1.配合連續實際攻擊技術，可清晰辨別時間落差後順勢抓取攻擊對手腰帶以下部位之動作，是被允許與認可，不屬於犯規。例如：運動員先施以右小內割 (kouchi-gari) 攻擊後順勢以左手抓住對手小腿的摔技動作；或先施以右大內割 (ouchi-gari) 攻擊後順勢以左手抓住對手右腿的摔技動作；或先施以單臂過肩摔 (ippon-seoi-nage) 攻擊後順勢轉換成肩車 (kata-guruma) 的摔技動作，均被認可無犯規。但若藉假意攻擊的機會（真實技術攻擊是意圖摔倒對手，和假意攻擊是不相同）同時發生或是幾乎同時發生的抓、扣、拉、抱腿攻擊，是被視為違規禁止的動作，應判予犯規輸之處罰。
- 2.運動員利用防禦對手攻擊的機會，施以反摔技 (kaishi-waza) 而抓、扣、拉、抱對手腰帶以下部位之動作，是被認可無犯規。例如：對手施以單臂過肩摔 (ippon-seoi-nage) 攻擊時，運動員屈膝防禦同時間彼此有明顯身體接觸後，順勢將手伸入對手跨下施以掬摔 (sugui-nage) 反摔；或對手施以內腿 (uchi-mata) 攻擊，運動員抵擋同時彼此有明顯身體接觸後，順勢將對手抱腿防禦或施以反摔技，均被認可無犯規；但防禦對手攻擊時彼此間未經身體接觸 (bodies contact)，逕而自行抓、扣、拉、抱對手腰帶以下之動作仍屬禁止違規，須判予犯規輸之處罰。
- 3.當對手以非正常標準方式抓握運動員衣領或背部單邊之時機，本身朝對手腰帶以下之部位施技抓、扣、拉、抱攻擊，是被認可且無犯規。

## (三)極端的防禦姿態之規定

當比賽中雙方運動員採用低姿勢的極端防禦姿態，雙方均應判予指導之處罰。

#### (四)裁判員制度之修訂

比賽進行時由一位主審裁判和兩位坐在對角線角落的副審裁判共同執行裁決。比賽場地外圍須架設兩個分別在不同角度的攝影機之監控系統（統稱 care system），攝影整個比賽過程以協助場上的裁判人員，由審判委員會掌控和監督此項監控系統。

#### (五)黃金得分 (golden score) 延長賽之修訂

新修訂規則在進入黃金得分延長賽時，記分板上保存正規賽的全部記錄，比賽時間除外；黃金得分賽結束後，雙方平手沒有得分的記錄，由裁判採用正規賽和黃金得分賽兩部分的優勢表現，作為判定勝負的依據。除此，黃金得分延長賽時間為 3 分鐘，若同一方選手受到全部記錄之第二次指導處罰時，其對手已獲得有效得分之成績比賽即可結束，此時主審適當之處理步驟應為：首先宣告暫停，再召集二位副審進行合議以確認犯規事實，若結果是認定屬實，則主審隨即對該選手做出第二次指導之處罰並宣告比賽結束 (soremade)，且裁定對方獲勝；反之若二位副審均不同意給予第二次指導處罰時，則待副審歸位就坐後，主審隨即宣告開始 (hajime) 繼續比賽即可。黃金得分延長賽中，若有一方選手施以摔技或壓制獲得有效或有效以上得分時，比賽結束。

#### (六)違反柔道精神的行為之規定

在比賽進行的時間內，發生運動員有任何違反柔道精神的行為，可直接判予犯規輸之處罰，並告知審判委員確認，同時取消當次賽事所有比賽資格。例如：毆打其他運動員或裁判員，違反柔道精神之行為。

### 三、新增修訂國際柔道比賽規則與舊規則差異比較，如表 1 所示：

從本表中可發現新、舊規則最大的差異性在「用單、雙手直接攻擊或阻擋對手腰帶以下部位的動作」，在舊規則是被允許或只受指導處分，但新規則確可判定犯規輸之嚴重處分，然而如果在適當的時機施術或反擊是被認可的，此舉衝擊著運動員比賽時戰術及施術的動作須要避免受犯規輸處分，並重新制定技術施術順序與戰術應用分配的考量。其次為極端防禦姿態、黃金得分延長賽、監視系統和違反柔道精神部分，使比賽時節奏性加快，攻擊者更受鼓勵，讓比賽公平性更受信賴並持續保持柔道的教育理念，而教練及運動員唯有隨規則及時勢潮流調整訓練及比賽方式，才能更進一步的掌握致勝先機。

表 1 2010 年新增修訂國際柔道比賽規則與舊規則之差異

規則新增修訂部分	新規則	舊規則
1 用單、雙手直接攻擊或阻擋對手腰帶以下部位，施以抱、抓、拉、扣動作。	禁止動作。第一次為之，判處犯規輸。	直接以手抓拉褲子判處指導。直接抱腿、雙手刈等手技動作未犯規。
2 正常的站立抓握法姿態，頭從對手的手臂下方繞越過，致使另一方運動員成抓單邊姿態，順勢以單、雙手再做抱腿的攻擊動作。	禁止動作。第一次為之，判處犯規輸。	未犯規。
3 配合連續實際攻擊技術，可清晰辨別時間落差後順勢抓取攻擊對手腰帶以下部位動作。	允許動作，未犯規。第一攻擊為假意攻擊後抓抱腰帶以下判處犯規輸。	未犯規。
4 利用防禦對手攻擊的機會，施以反摔技而抓、扣、拉、抱對手腰帶以下部位動作。	允許動作，未犯規。防禦對手攻擊彼此未經身體接觸抓抱腰帶以下判處犯規輸。	未犯規。
5 對手以非正常標準方式抓握衣領或背部單邊之時機，朝向對手腰帶以下抓、扣、拉、抱攻擊。	允許動作，未犯規。	未犯規。
6 比賽中雙方運動員採用低姿勢的極端防禦姿態。	雙方判處指導。	雙方均未犯規。
7 架設兩個分別在不同角度的攝影機之監控系統，由審判委員會掌控監督。	新增規定。	未規定。
8 進入黃金得分延長賽，記分板上保存正規賽的全部記錄，並採記正規賽所有記錄；時間除外。	新增規定。	將黃金得分延長賽 5 分改為 3 分鐘，並清除所有記錄重新計算。
9 比賽進行的時間內，發生運動員有任何違反柔道精神的行為。	判處犯規輸，告知審判委員確認。	判處犯規輸，不用告知審判委員確認。

## 參、新修訂柔道規則對運動員訓練與比賽之影響

在 2008 年北京奧運會結束後，IJF 即針對柔道運動在奧運會賽事檢討並修訂比賽規則，且於同年 10 月泰國曼谷的世界青年柔道錦標賽實施。其廢除效果得分、比賽場界內外明確簡單化、假意攻擊、逃避認定、搶手抓握法無攻擊意圖認定嚴格執法及黃金得分延長加時賽縮短為 3 分鐘等均圖加快比賽節奏，讓運動員的攻擊型態更加主動積極，使柔道運動變為一項短時間與高強度的競技運動（廖俊強、許吉越，2008）。廖俊強與許吉越（2006）觀察柔道強國日本在雅典奧運會柔道項目一舉拿八面金牌，除在訓練上有其獨到之處，且對

柔道比賽規則能有效掌握為關鍵因素之一。因此筆者僅就 2010 年 IJF 在柔道比賽規則修訂方面可能引起之衝擊影響略述已見：

### 一、禁止動作規定對運動員之影響

2010 年 IJF 比賽規則將「用單手、雙手或單臂、雙臂去直接攻擊或阻擋對手腰帶以下的部位，施以抱、抓、拉、扣，以及在一個正常的站立抓握法姿態，將頭從對手的手臂下方繞越過，致使另一方運動員成抓單邊姿態，然後順勢以單手再做抱腿的攻擊動作，均屬犯規禁止之動作；第一次為之，即判予犯規輸之處罰」，而原舊比賽規則僅判定指導之處罰，且施以抱腿或雙手刈之技術是被允許認可，現新規則修訂成予以犯規罰之處罰，實屬非常嚴重之罰則。此舉如同被列為危險禁止使用的技術動作，例如：腋下制肘附帶投技後直接臥至比賽墊上、剪腿 (kani-basami)、河津掛 (kawaz-gake)、勒胴法 (do-jime) 等動作和所謂的俯衝 (diving)，指施術者因施術不當，造成本身頭部直接撞擊柔道墊，判以犯規輸之處分。從規則的演變可看出充滿技、藝、美的動作，在現今強力柔道的競技中，已重新定義原有付與柔道的教育性與技術的合理性 (黃國恩、許淑慧, 2005)。並且對運動員過於專注以手攻擊身體下盤的單調攻擊訓練與比賽模式亦要全然修正。同時將更加侷限大多數只用手技或衝抱腿部方式摔法的歐美運動員之技術發展，有助於亞洲運動員提升面對歐美運動員的對抗能力，使柔道各項技術在世界上更能均衡發展，技術應用更全面性與多元化。因此無論訓練或比賽不可不注意禁止動作之規則，柔道投技不能偏重手技部份，而是應更全面性發展包含手技、腰技和足技之技術，以及更加專注投技技術的純熟度，也須改變攻擊策略與戰術之調整，對運動員影響可謂甚鉅。

### 二、允許動作規定對運動員之影響

當運動員施術時配合連續實際攻擊技術，在可清晰辨別時間落差後順勢抓取攻擊對手腰帶以下部位之動作，與運動員利用防禦對手攻擊的機會，施以反摔技而抓、扣、拉、抱對手腰以下部位之動作，及當對手以非正常標準方式抓握運動員衣領或背部單邊之時機，運動員朝向對手腰帶以下之部位抓、扣、拉、抱攻擊，等三種時機動作均屬被認可。以上三種時機運動員即使施術抓、扣、拉、抱對手下盤均被認可；但如連續攻擊施術的第一發動攻擊為假意攻擊後，接續抓、扣、拉、抱對手下盤，或防禦對手攻擊時彼此間尚未經身體接觸逕自抓、扣、拉、抱對手下盤之動作，同樣屬於禁止動作，須判犯規輸之處罰。此舉保留了運動員攻擊、防禦的變化性與多元化，但又明確拒絕虛偽不實的假意攻擊。影響運動員在比賽時，動作反應時機的掌控，所以運動員在訓練時應強調三種時機點的節奏性與純熟度，及連絡技動作配合應用的適當性。例如：先以足技或腰技技術為第一發動攻擊實際技術 (施術時彼此須身體接觸) 後再搭配肩車或抱腿等技術動作連絡技之模式，多加反覆練習至能完全掌握技巧，畢竟比賽禁不起一次失誤的機會。

### 三、黃金得分延長賽合計正規賽與極端的防禦姿態規定對運動員之影響

原舊規則已規範黃金得分延長賽由 5 分鐘改為 3 分鐘，現又把正規賽的比賽內容合算並計，加深比賽內容的完整性，運動員整場比賽的積極性更顯重要；另外雙方運動員過於

消極的防守，必會同時受指導之處罰。有別於舊規則不處罰，使防禦時間相對減少，同時更加快運動員比賽節奏與積極性，且對假意攻擊、逃避及消極的攻擊採從嚴執法，都在顯現比賽導向運動員攻擊須具備主動、積極的型態與快節奏的模式趨勢。此舉影響運動員須更積極增進發展比賽戰術、技術的應用和體能的提升。羅友維（2002）指出柔道比賽勝敗，被取決於技術的銳利程度，其體力是支持技術的基礎。而訓練模式應加強以下作為如：精熟的本身技術、擁有充沛的體力、應變自如的戰術、良好的心理素質、比賽策略的運用和情報的蒐集等能力（黃呈堯，2004）。也因為攻擊性增加使得比賽提升了其可看性及運動美感的觀賞性，對柔道技術的全面性與多元化發展有正面影響。

#### 四、裁判員制度修訂與違反柔道精神行為規定對運動員之影響

比賽除了提供運動員競技的場所同時也提供觀眾欣賞柔道運動技術的地方。原規則已明確界定場內、外的定義，使整個比賽進行更加流暢，而修訂裁判制度，在比賽場架設兩個攝影機之監控系統，且由審判委員會掌控和監督此項監控系統，更增加了比賽的公平性，更趨於符合國際奧運委員會的比賽公平性的要求；對在比賽時違反柔道精神行為處予犯規輸之規則，則在於致力維護「柔道為具體正面之身、心教育本質與意義」及健全永續發展柔道運動之精神，同時運動員判予犯規輸都須告知審判委員確認，對運動員教育性與比賽公平性發展趨勢有重要意義之影響。而身為培育優秀運動員的教練們，也應在傳道、授業、解惑間，灌輸正確的柔道精神，以去蕪存菁方式弘揚武德，有助於柔道的發展（黃國恩、許淑慧，2005）。柔道賽事規則的修訂，提供了更客觀、公平比賽環境，而如何熟悉和善用規則，更是在訓練之餘運動員與教練的責任，因此隨時進修、補充或掌握較新資訊及注意品德與武德教育培養，如此才能避免未戰先敗的憾事發生。

### 肆、結 論

競技的意義往往過於在乎勝負結果，但太過強調輸贏反而喪失了運動的啟發性與教育性，而柔道運動包含了正面之身心教育的精神，以及全面性與多元化的技術層面。因此，2010 年柔道比賽規則增訂了極端的防禦姿態、黃金得分延長賽、裁判員制度及禁止動作判定犯規輸等比賽規則，為健全永續發展柔道運動，讓運動員在公平、公正的比賽規範內，發展高強度、快節奏同時全面又多元化的柔道技術與柔道精神，使運動員在比賽中發揮精湛技術，增加比賽流暢度與精彩性，進而提高民眾觀賞競賽的可看性。因為用單、雙手直接攻擊或阻擋對手腰帶以下部位，施以抱、抓、拉、扣的禁止動作，被判定犯規輸的規則產生了巨大改變，嚴重影響運動員與教練的訓練模式，尤其太過於專注以手攻擊身體下盤的單調攻擊訓練及比賽模式也要全盤修正。除了要全面性瞭解規則，順應國際潮流之變遷並迅速制定因應策略，洞悉先機，在此之餘，運動員與教練應隨時進修、補充或掌握較新資訊及注意品德與武德教育培養，更要注意改變過往的比賽習慣避免犯規輸，培養充沛體力、精熟柔道技術和提升良好心理素質。並且在技術、戰術以及比賽各方面，均要重新思考擬訂適合運動員的訓練處方及有效策略。

## 參考文獻

- 黃有三 (2010)。最新國際柔道比賽規則。中華民國柔道體育運動協會 2010 年度全國甲級裁判講習會，高雄市。
- 黃呈堯 (2004)。因應 2003 年國際柔道總會「黃金得分」規則增訂對於柔道訓練模式之我見。大專體育，72，19-23。
- 黃國恩 (1999)。第十一屆泛太平洋柔道錦標賽有效得分技術動作之分析。大專體育，45，87-93。
- 黃國恩、許淑慧 (2005)。國際柔道競賽規則 (1977-2004 年) 之變遷與因應策略。大專體育，79，158-164。
- 廖俊強、許吉越 (2006)。柔道比賽規則的改變對訓練影響之探討。大專體育，83，24-30。
- 廖俊強、許吉越 (2008)。2008 年柔道規則修訂與國內柔道運動發展關係之探討。大專體育，99，79-84。
- 羅友維 (2002)。柔道專項肌力訓練法。中華體育，16(4)，125-133。
- International Judo Federation. (2009). *International judo federation refereeing*. Retrieved November 17, 2010, from [http://www.intjudo.eu/pictures/static/41\\_1\\_1.pdf](http://www.intjudo.eu/pictures/static/41_1_1.pdf)



## **Analysis of the new judo rules 2010**

**Hsiao-Lung Cheng<sup>1</sup>, Wen-Teng Liu<sup>2</sup>, Jung-Shi Wang<sup>1</sup>, Chien-Chih Li<sup>2</sup>, and Hsi-Po Lin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Taipei Physical Education College, <sup>2</sup>National Police Agency, Ministry of The Interior

### **Abstract**

In accordance to the fairness and appreciation attraction of competitions, conforming to the trend of times, it is necessary to revise the refereeing rules with the developing process of all kinds of sports. That is the reason why International Judo Federation, IJF, would change refereeing rules for competitions in 2010 and decide the new rules that had proceeded to experimentations tested during IJF competitions in 2009. Due to maintain the nature that Judo is a physic and mental education system, as well as continue developing Judo perfectly and forever, the fair and just refereeing rules will enable judo contestants to display their strength, rhythm and comprehensive technology, as well as to express Judo sportsmanship, so that people will be attracted to their splendid performance and more willing to appreciate judo competitions. The new rules like extreme defensive position, the gold score extension overtime period, the revision of refereeing system, Hansokumake and so on have brought a big change to athlete and coach's training pattern. It is time to completely understand the new refereeing rules and ponder over the training, technology, tactic, competition and various aspects to make the appropriate athlete's training prescription and the effective strategy.

**Keywords: golden score, prohibited action, hansokumake, spirit of judo.**